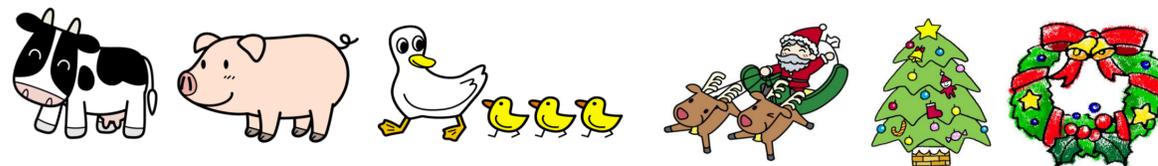
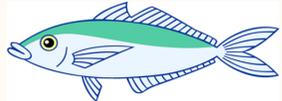


# トワイエ週間献立表



	1月19日 日	1月20日 月	1月21日 火	1月22日 水	1月23日 木	1月24日 金	1月25日 土
朝食	▼りんりんりんご ▼野菜とベーコンのソテー ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼厚揚げと冬瓜の煮物 ▼味噌汁 具) ほぶれんそう/えのきたけ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ツナとスパゲティのサラダ ▼バナナのヨーグルトかけ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼豚肉ともやしのソテー ▼味噌汁 具) 絹ごし豆腐/わかめ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼インゲンとベーコンのコンソメ煮 ▼フルーツ ▼牛乳 	▼ご飯 ▼鶏肉と白菜の煮浸し ▼味噌汁 具) 玉ねぎ/ぶなしめじ ▼フルーツ ▼ヤクルト	▼食パン ▼ブロッコリーのかに風味サラダ ▼フルーツ ▼牛乳 
	511.0kcal 塩:1.5g 蛋:16.0g 脂:21.6g 炭:63.2g	328.0kcal 塩:1.6g 蛋:9.4g 脂:4.5g 炭:61.8g	540.0kcal 塩:1.6g 蛋:19.1g 脂:15.1g 炭:82.1g	355.0kcal 塩:1.6g 蛋:13.5g 脂:6.0g 炭:60.7g	535.0kcal 塩:2.2g 蛋:18.3g 脂:19.2g 炭:73.8g	319.0kcal 塩:1.6g 蛋:11.5g 脂:2.3g 炭:62.1g	480.0kcal 塩:1.9g 蛋:18.5g 脂:12.4g 炭:74.6g
昼食	▼ご飯 ▼赤魚のみぞれ煮 ▼添え ▼もやしのごま和え ▼グリーンピースの卵とじ ▼味噌汁 具) はくさい/青ねぎ 	▼ご飯 ▼鯖の塩焼き ▼卸し ▼がんも煮 ▼青梗菜のお浸し ▼味噌汁 具) かぼちゃ/わかめ 	▼ご飯 ▼豚肉の生姜焼き ▼添え ▼菜の花の酢味噌和え ▼スクランブルエッグ ▼スープ 具) コーン/青ねぎ 	▼ご飯 ▼鯖のタルタル焼き ▼添え ▼アスパラのソテー ▼白菜のサラダ ▼味噌汁 具) さといも/青ねぎ 	▼ご飯 ▼あじの漬け焼き ▼添え ▼冬瓜の旨煮 ▼胡瓜とわかめの酢の物 ▼すまし汁 具) 花麩/みつば 	▼ご飯 ▼デミグラスソースハンバーグ ▼添え ▼大根とコーンのサラダ ▼小松菜のソテー ▼味噌汁 具) さつまいも/青ねぎ 	▼ご飯 ▼揚げ魚の甘酢あんかけ ▼添え ▼ほうれん草の和え物 ▼切り干し大根の炒り煮 ▼味噌汁 具) 厚揚げ/わかめ 
	413.0kcal 塩:3.1g 蛋:23.3g 脂:6.6g 炭:62.5g	434.0kcal 塩:3.3g 蛋:24.0g 脂:13.9g 炭:51.1g	500.0kcal 塩:2.9g 蛋:29.1g 脂:15.6g 炭:59.3g	536.0kcal 塩:3.1g 蛋:22.9g 脂:22.9g 炭:57.2g	350.0kcal 塩:2.7g 蛋:22.2g 脂:5.0g 炭:52.9g	530.0kcal 塩:3.6g 蛋:19.9g 脂:21.2g 炭:64.5g	454.0kcal 塩:3.5g 蛋:22.8g 脂:11.3g 炭:64.1g
夕食	▼ご飯 ▼肉団子のトマト煮 ▼青梗菜のナムル ▼スープ 具) わかめ/玉ねぎ ▼フルーツ	▼ご飯 ▼揚げ鶏のネギソース ▼添え ▼茄子の炒め煮 ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼タラのきのこ蒸し ▼添え ▼じゃが芋のそぼろ金平 ▼味噌汁 具) 小松菜/油揚げ ▼フルーツ	▼(カレーの日) ▼ビーフカレーライス ▼福神漬 ▼ごぼうのサラダ ▼フルーツ 	▼ご飯 ▼スペイン風オムレツ ▼添え ▼オクラのジャコ和え ▼味噌汁 具) 大根/貝割れ大根 ▼フルーツ	▼ご飯 ▼プリの煮付け ▼添え ▼もやしのさっぱり和え ▼フルーツ 	▼親子丼(ご飯と親子煮) ▼長芋ともすくのポン酢和え ▼味噌汁 具) キャベツ/青ねぎ ▼フルーツ 
	426.0kcal 塩:2.8g 蛋:10.4g 脂:7.9g 炭:78.9g	555.0kcal 塩:1.6g 蛋:21.7g 脂:14.8g 炭:82.3g	368.0kcal 塩:2.3g 蛋:20.5g 脂:4.8g 炭:59.1g	570.0kcal 塩:3.2g 蛋:17.8g 脂:18.1g 炭:83.1g	419.0kcal 塩:2.7g 蛋:16.8g 脂:11.4g 炭:60.4g	450.0kcal 塩:1.7g 蛋:23.6g 脂:14.6g 炭:53.1g	420.0kcal 塩:2.3g 蛋:23.6g 脂:6.9g 炭:63.4g